



## Números de teléfonos importantes

Policía \_\_\_\_\_

Ordenes restrictivas: 414-278-5079 (Condado de Milwaukee)

Familia \_\_\_\_\_

Amigo/a \_\_\_\_\_

Línea directa \_\_\_\_\_

Refugios \_\_\_\_\_

Grupos de apoyo \_\_\_\_\_



## Plan de seguridad personal

Nadie tiene derecho a maltratarlos física o emocionalmente a usted o a sus hijos/as. Ponerse en contacto es un paso importante. Tomar la decisión de dejar a alguien puede ser muy difícil. Le podría tomar tiempo estar lista.

**RECUERDE:** El momento de irse, puede ser el más peligroso. REVISE SU PLAN DE SEGURIDAD A MENUDO. No se le olvide... el abuso nunca es aceptable. Nadie "se lo busca" y no lo causa ni el alcohol, ni las drogas, ni los problemas financieros, ni los celos.



## Señales de aumento del peligro

- Obsesión sobre usted; el abusador dice que él/ella "no puede vivir sin usted"
- Depresión y hablar de suicidio
- Amenazas de matarla a usted, a sus hijos, o a sus parientes
- Atentados de secuestro de usted o de sus hijos
- Fantasías de homicidio o de suicidio
- Aumento de violencia o incidentes de abuso severos
- Posesión de armas o amenazas de usarlas
- Incremento en el uso de drogas o de alcohol
- Cambios impredecibles en la conducta

## Cómo aumentar mi seguridad en la relación

- Voy a anotar los números de teléfono importantes para mí y para mis niños (ver arriba)
- Si deajo el hogar debido a la violencia, puedo ir a estos cuatro lugares.

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_

- Voy a encontrar a una persona o un lugar en donde puedo dejar dinero extra, las llaves del carro, ropa y copias de documentos.

## Preparándose para irse

Me aseguraré de tener acceso a un teléfono en todo momento, de abrir mi propia cuenta de ahorros, de practicar mi plan de escape con mis hijos, y de revisar mi plan de emergencia semanalmente. Si me voy, me llevaré conmigo las cosas que necesito de mi lista:

- Identificación
- Certificados de nacimiento
- Tarjeta de Seguridad Social
- Dinero, tarjetas de crédito tarjeta de ATM, chequeras
- Llaves (de la casa, del carro, de la oficina)
- Contrato de la renta/alquiler, escritura de la casa, recibos actuales sin pagar
- Permisos de trabajo
- Pasaportes/tarjeta verde
- Documentos de divorcio
- Orden restrictiva
- Documentos de seguros
- Licencia de manejar, título del carro
- Medicamentos, copias de recetas médicas si se va sin los medicamentos.
- Libro de direcciones y teléfonos
- Juguetes, cobijas (frazadas), pañales, calzones
- Cosas de valor sentimental



## Seguridad de los niños

Según aumenta la violencia contra usted alrededor del momento de su salida, también podría aumentar hacia los niños. Aumentan los riesgos de secuestro, suicidio y homicidio.

### Enseñe a sus niños:

- A que no abran la puerta
- Cómo llamar al 911 y dar la dirección y la localización
- Salir de la casa y conseguir ayuda si aparece el abusador



## Cuando termina la relación

- Yo haré que mi casa tenga seguridad. Para esto podría necesitar instalar un sistema de seguridad, detectores de humo y un sistema de luces afuera.
- Voy a cambiar las cerraduras de las puertas y a reforzarlas.
- Voy a decirles a mis vecinos que mi compañero/a ya no vive conmigo y que llamen a la policía si lo/la ven a él/ella cerca de mi residencia.
- Voy a decirles a los maestros, a los proveedores del cuidado de los niños y a los miembros de la familia quién tiene permiso y quién no tiene permiso de recoger a mis niños.
- Voy a contarle a mi supervisor mi situación, y le voy a pedir que mis \_\_\_\_\_ llamadas sean chequeadas y que no se dé ninguna información acerca de mí.
- Voy a evitar lugares y situaciones sociales en las cuales mi abusador podría encontrarme.
- Puedo obtener una orden restrictiva.
- Tendré una copia de la orden de restricción conmigo en todo momento y le daré una copia al Distrito de la Policía local.
- Si necesito apoyo para estar fuera de la relación de abuso, puedo llamar a \_\_\_\_\_ o asistir a un grupo de apoyo.

Para copias adicionales de esta tarjeta, por favor llame al 286-2997 o (TTY) 286-2025.

MHD Graphics 8/12